

# Arremêso do Pêso e sua Técnica

O arremêso do pêso, apesar de não ser dos mais difíceis dos lançamentos, requer, no entanto, uma técnica aprimorada que sem o concurso da mesma, o principiante ou mesmo aqueles que se acham dotados de qualidades para êsse esporte, em pouco tempo perderiam o interesse em face de resultados mediocres, o que viria influir manifestamente no desenvolvimento dos esportes no nosso país.

O arremêso do pêso pode ser feito de duas maneiras: sem e com impulso.

## A) — Sem impulso:

I — Posição dos pés: — o pé direito deve ficar próximo ao centro do círculo e perpendicularmente à direção do arremêso; o pé esquerdo, afastado do outro aproximadamente de uns 40 a 50 centímetros na direção do lançamento, tomando uma inclinação tão natural quanto fôr possível e tocando o solo, afim de estabelecer uma posição de equilíbrio ac conjunto, (fig. 1A).

II — Posição das pernas: — a perna direita deve estar semi flexionada e suportando todo o pêso do corpo e a perna esquerda um pouco mais flexionada do que a outra, (fig. 1).

III — Posição dos braços: — o braço direito deve ter o pêso empalmado, se possível, só pelos três dedos maiores (indicador, médio e anelar), ou pela parte calosa da mão e os três dedos citados, mantendo-o fóra apoiado de encontro ao pescoço pelos dedos restantes, (polegar e mínimo); o braço esquerdo flexionado de modo a ter o cotovêlo à altura dos olhos e o ante-braço próximo da horizontal, (fig. 1).

IV — Posição do tronco: — o tronco deve estar inclinado ligeiramente para o lado direito, como se estivesse cedendo ao peso do aparelho.

## V — Execução do arremêso: —

a) — A perna esquerda abandona o solo e acompaña o corpo na sua inclinação; em seguida é estendida e "soca" o solo próximo ao anteparo, (Figs. 2, 3 e 6).

b) — O corpo cai com o seu peso distribuído sobre as duas pernas em X; nesse momento é feito o golpe de rim coordenado com a extensão das pernas; volta o tronco à vertical, ficando o lançador de frente para a direção de arremêso, (figs. 6 e 7); fazendo-se um movimento brusco do ombro direito para a frente e do esquerdo para a retaguarda, completado por uma extensão enérgica dos braços e a impulsão final do punho e dos dedos da mão que suportava o pêso, lança-se o mesmo num ângulo de 45°. (figs. 6, 7, 8, 9 e 10).

## B) — Com impulso:

O arremessador deve ficar na parte posterior do círculo, (em relação à direção do lançamento), com o pé esquerdo próximo ao centro e na posição descrita para o arremêso sem impulso. A perna esquerda deixando a posição inicial executa ligeiros movimentos de circundação e é lançada para trás volvendo energicamente para a frente, pelo mesmo caminho, arrastando consigo o corpo. (fig. 4).

O corpo deverá cair nas proximidades do centro do círculo apoiado no pé direito, (fig. 5). A perna direita deverá ser mantida semi-flexionada e o tronco com ligeira inclinação e flexão para o lado direito, (figs. 3, 4 e 5); e a partir dessa posição, o arremessador executa, então, os movimentos já descritos para o arremêso sem impulso.

